الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٥ ـ

التنس

رياضة فردية مثيرة ومشوقة

إعداد
د . إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١ـ٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429

Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

التنس .. تاريخ حديث

يرجع تاريخ التنس إلى القرن الثالث عشر ، حيث بدأ لعب التنس باستخدام كف اليد لضرب الكرة.
وهي لعبة مشتقة من لعبة الفرنسية القديمة jeu de la Courte Paune.

وفي حوالي القرن الخامس عشر الميلادي، تم تعميم استخدام المضارب لضرب الكرة.
وكانت لعبة التنس لعبة ترويحية للنبلاء وللطبقة الحاكمة، ولذلك أنشأ النبلاء في فرنسا وإنجلترا الكثير من المباني لممارسة لعبة التنس، وأطلقوا عليها "بيوت لعبة الكرة"

وكانت نقاط اللعب المستخدمة حين ذاك تشبه إلى حد كبير عدد نقاط التنس المحسوبة الآن، فكانت تحسب النقاط حتى ١٥ نقطة ...الخ.
وانتشرت اللعبة في غرب ووسط أوروبا، حتى جاءت حرب الثلاثين عاما بين إنجلترا وفرنسا، فانصرف الناس عن لعبة التنس ..
وجاء الإنجليز ، فمارسوا هذه اللعبة الفرنسية في حوالي أوائل القرن الخامس عشر، وأطلقوا عليها مصطلح التنس Tenns ، ويرجع استخدام الإنجليز لهذا المصطلح إلى سماع الإنجليز للاعبين الفرنسيين وهم يكثرون ترديد الكلمة Tenez أي " احترس" فاعتقد الإنجليز أن هذا هو اسم هذه اللعبة، فأطلقوا الاسم " تنس" على هذه اللعبة.

ولقد انتشرت اللعبة في إنجلترا ، ومارسوها في الهواء الطلق بدلا من الصالات الداخلية في المنازل.
وفي نهاية القرن السابع عشر تفرعت هذه اللعبة إلى أنواع متعددة من الألعاب المشابهة ، مثل : التنس الملكي ، والاسكواش ، وما إلى ذلك .. ثم انصرف الناس عنها.

وفي حوالي عام ١٨٧٤ ميلادية ، قام الإنجــليزي " ونجفيلد Wing field " بابتكار لعبة مطورة من الألعاب السابقة تحت اسم : " فن ضرب الكرة" .
وكثرت المناقشات ... وأَدْخَل البعض تعديلات على قواعد وآداب ممارسة هذه اللُعبة .

وفي مارس ١٨٧٥ميلادية أجريت مباراة تجريبية بعد تعديل قواعد اللعبة أُطلق عليها Lawn Tennis ، وذلك نسبة للملاعب المزروعة بالنجيــل، واحتــضن نادي إنجلترا للكرويكيه هذه اللعبة ، وعُهِدَ إلى أحد أعضائه بإعادة صياغة وكتابة القوانين والقواعد الأساسية للُعبة.

وفي ٩ يونيو ١٨٧٧ميلادية : أقيمت في منطقة " ويمبلدون" بإنجلترا أول بطولة رسمية لهذه اللعبة ، ثم تم بعد ذلك تشكيل الاتحاد الدولي للتنس بباريس فــي عام ١٩١٣ ميلادية ، ليتولى النهوض بهذه اللعبة والإشراف عليها على المستوى الدولي ، والإشراف على تنفيذ وإقامة المسابقات الدولية للتنس .

ويضم الاتحاد الدولي للتنس حالياً نحو مائة وسبعين دولة من مختلف قارات العالم .

ملعب التنس

التنس رياضة تُلعب فردية " رجل يلاعب رجل آخر" وأيضاً فهي رياضة نسائية ، وقد تلعب جماعية " ٢ ضد ٢" ، سواء من الرجال أو النساء فقط أو فريق مختلط من الرجال والنساء ..

١- الملعب الفردي :

يكون الملعب مستطيلاً طوله ٢٣,٧٧ متراً ، وعرضه ٨,٢٣ أمتار .
ويُقَسِّمْ الملعب من وسطه بالعرض شبكة معلقة بسلك معدني أو حبل لا يزيد قطره عن حوالي ١ سم، ويثبت طرفاه فوق قائمين ارتفاع كل منهما ١٠٦ سم ، ويوضع كل قائم في جانب ، بحيث يبعدان بحوالي ٩١,٥ سم لكل قائم خارج حدود الملعب .

وارتفاع الشبكة يبلغ ٩١,٥سم وتُرْبَطْ من أسفلها عند الوسط بحزام لا يزيد عرضه على ٥سم.
ويُسَمَّى الخطان الجانبيان من الملعب بخطى الجانب، والخطان الآخران بخطى القاعدة.

ويُرْسَم على بعد ٦,٤٠ أمتار من جهتي الشبكة خطان موازيان لها يسميان خطي الإرسال ، وتقسم المسافة بين خطي الإرسال وخطى الجانب بواسطة خط الإرسال الأوسط إلى قسمين متساويين ، هما منطقتا الإرسال.

وتُشْتَرَطْ مواصفات خاصة للمدرجات والمقاعد الثابتة والمتحركة حول الملعب ، ولكن ملاعب البطولات الدولية يجب أن تكون هناك مساحة خالية خلف خط الجانب لا تقل عن ٣,٦٦ أمتار على الجانبين ، ولا تقل عن ٦,٤٠ أمتار خلف خط القاعدة.
ويقف اللاعبان في جبهتين متضادتين من الشبكة، ويُسَمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة بالمُرسِل والآخر بالمُسْتَقْبِل .

٢ – الملعب الزوجي :

عرض الملعب للعب الزوجي ١٠,٩٧ أمتار ، أي بزيادة ١,٣٧ متر من كل جانب عن عرض الملعب الفردي .

ويكون الملعب مطابقاً للملعب الفردي في طوله وفي تقسيماته ، وإنما الزيادة تكون في عرض الملعب .

ولكن يجوز عدم تخطيط أجزاء خطى الجانب للملعب الفردي الواقعة بين خطى القاعدة وخط الإرسال في كل جانب من الشبكة .

ويقوم باللعب " اثنان ضد اثنين" ويكون اللاعبان وجها لوجه أمام الشبكة من الجهتين ، ويبدأ الإرسال من أحد اللاعبين ، ثم يليه أحد اللاعبـــين الآخـــرين فـــي الشوط الثاني .. ثم زميل أو زميلة الأول .. ثم الثاني وهكذا .

كرة التنس

مواصفات كرة التنس المستخدمة في اللعب:

١ – أن تكون الكرة ملساء من الخارج وبلا أي خياطة في محيطها.
٢ – لا يقل قطرها عن ٦,٣٥ سنتيمترات ، ولا يزيد قطرها عن ٦,٦٧ سنتيمترات.
٣ – يجب ألا يزيد وزن الكرة على ٥٨,٤٧ جراماً، ولا تقل عن ٥٦,٧٠ جراماً.
٤ – تُصنع الكرة من مواد جلدية ومطاطية مختلفة.
٥ – تختبر الكرة بإسقاطها من ارتفاع ٢,٥٤م على سطح صلب، فإذا ارتَدَّتْ إلى ارتفاع لا يزيد على ١,٥٥م ولا يقل عن ارتفاع ١,٣٥م تكون صالحة للعب بها في المباريات الرسمية .

وتُخْتَبَرْ أيضاً بالضغط على قُطْرِهَا وتعريضها لضغط قدره ٨,١٦٥ كيلو جرامات ، وعند ذلك يجب ألا يتغير شكلها ، أي تنضغط بما لا يزيد على ٦,٧٣-٧,٣٦ مليمترات.

أساسيات ومهارات
كرة التنس

لكي تؤَدَّى لعبة التنس بطريقة سليمة يجب على اللاعب الإلمام بأساسيات اللعب والمهارات المختلفة بها .. ومنها :

١- القبض على المضرب بطريقة صحيحة :

القبض على المضرب بطريقة صحيحة من أهم العوامل التي تُسْهِم في حُسن أداء مختلف الضربات في التنس، ولابد من إمكان السيطرة الكاملة للاعب على المضرب، مع القدرة على ضرب الكرة بقوة.

والإمساك الصحيح بالمضرب يقتضي إمساكه باليد اليمنى، مع مراعاة ابتعاد الأصابع عن بعضها البعض، وأن تكون راحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لقبضة المضرب، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد.
وتُثْنَى الأصابع للقبض على المضرب، بحيث يمتد إصبع الإبهام حول السطح الداخلي لقبضة المضرب، وتلتف الأصابع في الناحية الأخرى حول المضرب.

٢- وضع الاستعداد:

ويجب على اللاعب أن يأخذ وضع الاستعداد لاستقبال الكرة، ولِحُسن استقباله لها ، والتحرك في أي اتجاه ، ويجب مراعاة اتخاذ اللاعب لهذا الوضع دائماً عقب قيامه بضرب الكرة .
وفي هذا الوضع يكون اللاعب مواجهاً للشبكة، مع المحافظة على ارتخاء جسمه، وتكون قدماه متباعدتين ومتوازيتين، وبينهما مسافة تسمح بالراحة والتوازن الجيد ، مع انثناء طفيف للركبتين.

كما يقبض اللاعب على مضربه بالطريقة الصحيحة باليد اليمنى، مع حمله عبر الجسم في وضع تأهبي ، ويجب أن تكون القبضة على المضرب مرتخيـــة قلـــيلاً، على أن يكون النظر متجهاً نحو اللاعب المنافس ، مع التركيز بصفة خاصة على الكرة .

٣- حركات القدمين:

حركات القدمين من أهم العوامل التي تُسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات في لعبة التنس .
فكثيراً ما يقوم اللاعب باستخدام حركات القدمين في التحرك لمحاولة حُسْن استقبال الكرة ، مع أخذ خطوات تتمايز في طولها وسرعتها طبقاً لطول المسافة التـــي يجب أن يقطعها لكي يصل إلى النقطة التي تسمح له بأن تكون الكرة في متناول مضربه.

وأهم حركات القدمين التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة :

أولاً : حركات القدمين لاستقبال الكرات القريبة القادمة على جانبي الجسم.
ثانياً : حركات القدمين لاستقبال الكرات القادمة في اتجاه الجسم مباشرة .
ثالثاً : حركات القدمين لاستقبال الكرات القصيرة.
رابعاً: حركات القدمين لاستقبال الكرات الطويلة العالية .

ففي الحالة الأولى:
يقوم اللاعب بدوران القدم القريبة من الكرة مع أخذ خطوة بالقدم البعيدة عن الكرة ، وإذا كانت قريبة يستقبلها بتحريك القدمين.

وفي الحالة الثانية :
يقوم اللاعب بتحريك القدم اليمنى خلفاً وفي اتجاه الجانب الأيسر ، وفي نفس الوقت تُدَار القدم اليسرى تجاه اليسار.

وفي الحالة الثالثة :

يجب على اللاعب سرعة الجري والقفز لمحاولة الوصول للكرة واللحاق بها .

وفي الحالة الرابعة:

على اللاعب الجري قطرياً ، وليس عمودياً ، لمحاولة الوصول خلف نقطة الارتداد ، وذلك لكي يستطيع القيام بحركة دوران أمامية وضرب الكرة بالطريقة الصحيحة .

٤- الضربات :

هنالك أنواع متعددة من الضربات تُؤَدَّى بصدر المضرب ، كما أن هناك ضربات تُؤَدَّى بظهر المضرب ... ومن الضربات المختلفة في لعبة التنس :

(أ) الضربات الأرضية الأمامية: وهي تلك الضربات الأمامية التي تُؤَدَّى بصدر المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض، وهي ضربات يكثر استخدامها في أثناء المباراة ، ولذا يجب على كل لاعب إتقانها إتقاناً تاماً ومن هذه الضربات :

ـ الضربة الأمامية المستقيمة المسطحة ، وهي عبارة عن ضرب الكرة مع محاولة عدم إكسابها دوراناً معيناً.

ـ الضربة الأمامية مع الدوران العلوي للكرة، وتُؤَدَّى كالسابق مع مراعاة أن يكون المضرب في حركته الخلفية أسفل طريق طيران الكرة القادمة ، ثم تضرب إلى أعلى من الوضع مائلاً إلى أسفل.

ـ الضربة الأمامية مع الدوران الخلفي للكرة ، وتُؤَدَّى كالسابق، ولكن مع مراعاة أن تكون رأس المضرب فوق الكرة القادمة " عكس الضربة السابقة" .

(ب) الضربات الأرضية الخلفية: وهي التي تُؤَدَّى بظهر المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض ...

ويتخذ اللاعب الوضع الجانبي ، بحيث يشير جانبه الأيمن للشبكة ويتم تحريك الذراع اليمنى خلفاً لمسافة متوسطة، وفي نفس الوقت يَنْقِل ثقل جسمه على القدم الأمامية اليمنى ، ثم تقوم الذراع الضاربة بتكملة حركة المرجحة لأعلى ، بعد ضرب الكرة .

(ج) ضربات الإرسال: يُنْظَر إليها الآن كإحدى الوسائل الهجومية ، ويجب الوقوف خلف خط النهاية ، وقريباً من منتصفه ، ويشير جانبه الأيسر للشبكة ، وتعمل القدم اليسرى مع خط النهاية زاوية

مقدارها ٤٥ درجة ، وتثنى الذراع الحاملة للمضرب ، بحيث يتجه برأسه أمامًا عالياً ...

ومن ضربات الإرسال : الإرسال المستقيم والمسطح ، والإرسال القاطع ، والإرسال التويست ، وكلها سرعة وإن اختلفت من الشكل.

وأهم أخطاء الإرسال: الوقوف بمواجهة الشبكة ، ودعم صحة رمي كرة ، ومرجحة الذراع الضاربة عالياً قبل ضرب الكرة ، وإيقاف حركة الضرب مبكراً عقب الضربة .

(د) الضربات الساحقة: وهي تشبه ضربة الإرسال ، ولكنها تختلف ما في سهولة الأداء ، وقدرة اللاعب على ضربها لأية نقطة في ملعب المنافس.

(هـ) الضربات الطائرة : وهي الضربات التي تُؤَدَّى قبل مُلاَمَسة الكرة الأرض ، ويمكن أداء هذه الضربات ، من جميع أنحاء الملعب، ولكن يكثر استخدامها في اللعب قُرْبَ الشبكة، ويمكن أداء هذه الضربات الطائرة سواء بصدر المضرب أو بظهر المضرب من ارتفاعات متعددة.

(و) الضربات نصف الطائرة : وهي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تُؤَدَّى عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة .

(ز) الضربات المرفوعة : وهي ضربات أمامية أو خلفية ، ولكن مع ضربها عالياً في الهواء لمحاولة إسقاطها في نهاية ملعب المنافس.

(ح) الضربات الجانبية: وهي ضربات جانبية مؤثرة بعيداً عن متناول اللاعب المنافس ، وفي عكس المكان الموجود فيه ، وهي ضربات سريعة لا تعطي للمنافس فرصة للحاق بها ، وهي التي تحصد النقاط دائماً ، وذلك لعدم قدرة اللاعب على التحول من جانب الملعب إلى الآخر ، خصوصاً إذا تمت الضربات بصورة متتالية وسريعة .

التنس

دفاع وهجوم

التنس لعبة خططية .. وفكرية.. من أجل إرسال الكرة في مكان خال من اللاعب أو في منطقة بعيدة من متناول اللاعب ، ولذلك فلعب التنس هجومي ودفــاعي : هجومي ، من أجل إحراز النقط ، ودفاعي من أجل تقليل النقط للخصم ..

واللعب الهجومي يتم على مراحل منها:

ــ الإعداد للهجوم بالقرب من الشبكة ، ويحدث بواسطة ضربات الإرسال، أو الضربات الأمامية أو الخلفية ، والتي تهدف لتقدم اللاعب نحو الشبكة، وقــد يحــدث ذلك باستخدام ضرب الكرة لمرة واحدة أو أكثر.

ــ التقدم نحو الشبكة وإنهاء الهجوم ، وذلك باستخدام الضربات الساحقة الطائرة لمحاولة إحراز النقط...

أمَّا اللعب الدفاعي فيتم على مراحل منها :

ــ إجبار المنافس على الوقوف على خط النهاية ، وذلك باستخدام الضربات الطويلة والضربات المرتفعة بعض الشيء ، مما يمنح المنافس فرصة ضئيلة للهجوم .

ــ الدفاع ضد الهجوم بالقرب من الشبكة ، وذلك بتوجيه الضربات الأرضية الأمامية والخلفية ، وكذلك الضربات المرفوعة .

ولكن يجب ملاحظة أن إتقان الهجوم وتملك اللاعب زمام قيادة المباراة من العوامل التي تَحْسِمِ المباراة بسرعة .

وصف سريع لمباراة تنس

تجرى القرعة بين اللاعبين لتحديد مَنْ منهما يبدأ اللعب بقذف الكرة " ضربة الابتداء" واللاعب الذي يبدأ اللعب يوجه الكرة داخل المربع المخصص لضربة الابتداء..

وللاعب ضربة الابتداء محاولتان أو ثلاث إذا لامست إحدى الضربتين السابقتين حافة الشبكة ، فإذا لم يفلح فإنه يفقد نقطة .

وإذا ما تعدت الكرة الشبكة ، يقوم الخصم بإعادتها مباشرة ، أو بعد ملامستها للأرض مرة واحدة وارتدادها .

ويجب ألا تتعدى الكرة الحدود المرسومة لأرض الملعب ، كما أن اللاعب يكتسب نقطاً إذا لم يتمكن خصمه من اللحاق بالكرة في الجانب الخاص به من الملعب ، أو يتركها تلامس الأرض مرتين ، أو يقذف بالكرة في الشبكة أو خارج خطوط الملعب المرسومة لها.

ولكل خطأ مجموعة من التقديرات، فخطأ عدم اللحاق بالكرة ١٥، وخطأ ضرب الكرة في الشبكة ١٥ ، وخطأ ترك الكرة تنط مرتين أو أكثر ١٠، وهكذا ... فإذا حصل اللاعب على مجموع ٤٠ نقطة تصبح النقطة التالية هي نقطة الفوز ، إلا في حالة التعادل ٤٠/٤٠ فيجب تسجيل نقطتين من أحد اللاعبين حتى يفوز.

واللاعب الذي يكسب في ستة أدوار يكسب المجموعة . والمباراة تجرى على مجموعتين فائزتين، أي ٣/صفر ،أو ٣/١ ..

فإذا كانت النتيجة ٢/٢ فيجب أن يستمر اللعب حتى يسبق أحد اللاعبين زميله بشوطين كاملين ولا يكسب المجموعة إلا بفارق شوطين على الأقل .

نظام النقط والعد: إذا فاز لاعب بالنقطة الأولى يصبح ١٥ ، ثم بالنقطة الثانية يكون العد ٣٠، وعند فوزه بعد ذلك يصبح ٤٠، وعند فوزه بالنقطة الرابعة يصبح فوزه بالشوط ، أما إذا تعادل اللاعبان في ثلاث نقاط فإنهما يلعبان حتى يفوز أحدهم بفارق نقطتين ، ويسمى شوطاً، ويفوز بالمجموعة إذا حصل على ستة أشواط ، بشرط أن يكون الفارق أكثر من شوطين، فإذا تعادلا ٥/٥ في مجموعة فإنهما يلعبان حتى يحسم أحد اللاعبين المجموعة بفارق شوطين على الأقل.

ـ يُغَيِرْ اللاعبان نصفي الملعب عقب نهاية الشوط الأول والثالث .. وهكذا بعد كل شوط وكذلك في نهاية كل مجموعة.

ـ الحد الأقصى لعدد المجموعات في أي مباراة هو خمس مجموعات، وثلاث مجموعات في حالة مباراة السيدات .

ـ قرارات الحَكَم نهائية .

ـ يستمر اللعب من بداية المباراة وحتى نهاية المباراة مباشرة ، ولكن يحق لأي لاعب المطالبة بفترة راحة لا تزيد على ١٠ دقائق، على أن يكون ذلك بعد المجموعة الثالثة بالنسبة للرجال ، أو الثانية بالنسبة للنساء.

لعبة التنس الزوجية

في التنس اللعبة الزوجية ، وهي إحدى اللعبات الجماعية ، يتم اللعب الزوجي على أسس من اللعب التعاوني والتفاهم التام بين الزميلين . ولِلَّعَب الزوجي أســس مختلفة ، منها:

١ –مواقف اللاعبين :

يقف اللاعبون مواقف معينة مرسومة لضمان التعاون، فمرسل ضربة البداية يقف على بُعد حوالي ٥م يمين خط المنتصف، وزميل المرسل يقف على بعد ١,٥ – ٢م بعيداً عن الشبكة ، بالقرب من منتصف الملعب ، ثم يقف المتسلم أما خط النهاية بحوالي متر ، وزميله يقف خلف الإرسال ،وفي منتصفه تقريباً ، مع اتخـــاذه لوضع الاستعداد التام .

٢ – لعبة الإرسال:

ــ يعتبر الفريق الذي يلعب لعبة الإرسال هو الفريق المهاجم الذي يمتلك زمام قيادة المباراة ، ويجب عليه انتهاز الفرصة لأقصى مـــدى ، فـــإذا نجـــح الفريـــق المنافس في كسر حدة ضربات الإرسال فسوف تكون كفته أرجح ، مما يساعده على الفوز بالشوط.

وفي أغلب الأحيان ، يؤدي توجيه ضربة الإرسال لمنتصف منطقة إرسال المنافس إلى نتائج حسنة ، وخاصة عند أداء الإرسال من الجانب الأيمن .

٣– استقبال ضربة االإرسال :

يجب على المستقبل ضرب الكرة بحيث تبتعد عن متناول المنافس الذي يقف قريبا من الشبكة ، ويتم ذلك عن طريق :

ــ إرجاع ضربة الإرسال ، بتوجيهها بقوة في اتجاه طريق الجري للاعب المرسل ، بحيث ترتد في مستوى قدميه.

ــ إرجاع ضربة الإرسال بضربة مرفوعة من فوق رأس المنافس المتقدم على الشبكة لتسقط خلفه.

ــ مع ملاحظة أنها لابد أن تكون داخل حدود الملعب و إلا انتقل الإرسال إلى الفريق المنافس.

٤ – تبادل الكرة:

تتم عملية قذف الكرة بواسطة المضرب من لاعبي الزوجي بالتبادل بينهما ، مرة لهذا اللاعب ثم مرة للاعب الآخر ، ولكن يسمح في بعض الحالات للاعب بلعب لعبتين متتاليتين إذا جاءته الكرة في مكانه.

ولا يجوز تمرير الكرة من زميل إلى زميله، بل لابد من إرسال الكرة مباشرة إلى نصف ملعب الخصم، لأنه لو أرسلها لزميله تحتسب نقطة ضد فريقه ، إذا كان الإرسال مع الخصم، أو ينتقل الإرسال للخصم.

أشهر أخطاء لاعب التنس

أولاً : أخطاء لاعب الإرسال :

ــ عدم الوقوف بالقدمين على الأرض خلف القاعدة ، وفي داخل المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية لعلامة الوسط والخط الجانبي.

ــ عدم رمي الكرة بيده في الهواء لأي اتجاه ثم ضربها بالمضرب قبل أن تلمس الأرض.

ــ تغيير مكان المرسل، سواء بالمشي أو الجري.

ــ لمس أي جزء من أرض الملعب بقدميه.

ــ عدم لعب ضربة الإرسال من النصف الأيمن ثم الأيسر، وبالتبادل .

ــ اصطدام الكرة المرسلة بالشبكة أو لَمْس الكرة الأرض قبل عبورها الشبكة.

ــ إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة عند محاولة ضربها بالمضرب.

ــ إذا قام اللاعب بأداء ضربة الإرسال قبل استعداد اللاعب المنافس تماماً لاستقبال الضربة.

ــ إذا ما لمست الكرة قبل ملامستها للأرض أياً من التجهيزات الثابتة .

ــ إذا أخطأ المرسل في الإرسال الأول يقوم بأداء الإرسال مرة ثانية من خلف نفس الجهة .

ــ يعاد الإرسال إذا لمست الكرة المرسلة الشبكة أو الحزام أو الشريط الخاص بالشبكة.

ثانياً: أخطاء خاصة باللعب:

يخسر بسببها اللاعب نقطة :

ــ فشل اللاعب في أثناء اللعب إرجاع الكرة مباشرة عبر الشبكة قبل ملامستها للأرض مرتين متتاليتين .

ــ إرجاع الكرة الملعوبة خارج الخطوط .

ــ الفشل في إرجاع الكرة صحيحة بضربة طائرة ــ حتى لو كان اللاعب واقفاً خارج الملعب.

ــ لمس الكــرة أو ضربها بمضــربه أثناء اللعب أكثر من مرة واحدة .

ــ إذا لمس اللاعب الشبكة بملابسه أو بمضربه ، حينما تكون الكرة داخل الملعب.

ــ إرجاع الكرة بضربة طائرة قبل أن تعبر الشبكة إلى ناحيته .
ــ عدم لمس الكرة بالجسم أو باليد ولكن بالمضرب فقط.
ــ عدم رمي المضرب ناحية الكرة .
ــ عدم القيام بأي شيء يعيق ضرب المنافس للكرة .

ثالثاً : أخطاء أخرى في حالة اللعب الزوجي:

ــ إذا لَمست الكرة " في حالة الإرسال" زميل المرسل ، أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل الوصول إلى النصف الثاني من الملعب.
ــ يكون تبادل الكرة على التوالي بين أي لاعب وآخر من الزوج المنافس، وعكس ذلك يفقد نقطة .
ــ عدم الوقوف في الأماكن المخصصة لكل منهما، أو بدء زميل للإرسال مكان زميله .. كل ذلك يؤدي إلى احتسابها خطأً.
ــ لمس اللاعب الزميل للشبكة أثناء قيام زميله بلعب كرة الإرسال.

اللياقة البدنية للاعب التنس

رَأَيْنَا كيف أن رياضة التنس تحتاج إلى لياقة بدنية عالية ، بسبب ما تتطلبه هذه اللعبة من السيادة الكاملة على منطقة الملعب ، والحركة السريعة داخلــه ، ومـــا تتطلبه ضربات الإرسال من تناسق العضلات وقوتها ، وما تتطلبه متابعة ضربات الخصم من حيوية ورشاقة.

وينصح خبراء رياضة التنس أنه يلزم لاعب التنس يومياً أن يقوم بما يلي:

١ – ممارسة المشي والجري يومياً لعدة كيلومترات .

٢ – ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ، وخصوصاً الحركات التي تساعد على تليين العضلات .

٣ – لعب التنس بصفة يومية دائماً على الأقل فترة أو فترتين .. أو التدريب عليها.

٤ – اللعب التعاوني مع الزملاء، وتحديد الاختصاصات ، لأنها رياضة جماعية ، كما أنها رياضة فردية.

كما تتطلب ممارسة رياض التنس :

ــ التركيز الذهني والصفاء النفسي.

ــ المتابعة الجادة لكل حركات اللاعب المنافس.

ــ الاستمرار في الحركة " حركة اليدين ، والقدمين" .

ــ وضع المناطق الخطرة للمنافس دائماً في الاعتبار .

ــ عدم تشتت الذهن، أو الانتباه تجاه الجمهوروالانشغال بهم.

ــ عدم الاعتراض على قرارات الحَكَم لأنه يشاهد الملعب بأكمله، في حين أن اللاعب لا يشاهد إلا أمامه فقط.

ــ عدم ضياع ضربات الإرسال، لأنها خير وسيلة لزيادة عدد النقط.

التنس والألعاب الأوليمبية

أُدخلت لعبة تنس المضرب إلى الألعاب الأولمبية ، مع دورة سول بكوريا الجنوبية، وكانت بصفة تجريبية غير رسمية، ثم أصبحت بعد ذلك لعبة أولمبية ، وتتبارى فيها الفرق كالآتي:

١ – فردي الرجال .   ٢ – فردي السيدات .

٣ – زوجي الرجال.   ٤ – زوجي السيدات .

ويتم التباري عن طريق التصفيات عن طريق القرعة بين اللاعبين وبين الفرق المختلفة، بدءاً من الأدوار التمهيدية ، ثم الأدوار النهائية .

بطولات الجائزة الكبرى:

وتتم هذه المباريات عبر المنافسات في عدة مسابقات دولية، تجرى في مختلف أنحاء العالم، ومن خلال عدة بطولات مثل: بطولة برلين الدولية، بطولة لندن "ويمبلدون" وبطولة باريس وغيرها في الولايات المتحدة، وتسمى بطولة .... المفتوحة للتنس، وهذه البطولات الدولية هي التي تحدد الترتيب العام للمتسابقين عل مستوى العالم، كما أن كل بطولة تعتبر بطولة مستقلة يضيف فيها البطل ووصيفه والفريق البطل ووصيفه من بين المشتركين نقاطاً إلى رصيدهما الدولي بالإضافة للحصول على جوائزها المالية القيمة.

أسئلة في الكتاب

ـ تحدث عن تاريخ رياضة التنس .

ـ ماذا تعرف عن ملعب التنس؟

ـ ما هي المواصفات القانونية للكرة التي يُلعب بها التنس؟

ـ ما هي أساسيات ومهارات لاعبي كرة التنس؟

ـ ماذا تعرف عن اللعب الدفاعي في التنس ؟

ـ ماذا تعرف عن اللعب الهجومي لهذه الرياضة؟

ـ ماذا تعرف عن مباراة الفردي في التنس ؟

ـ اذكر ما تعرفه عن رياضة التنس في مباريات الزوجي .

ـ ما هي أشهر أخطاء لاعبي التنس؟

ـ ما هو اللعب التعاوني في التنس؟ هل يكون في اللعب الفردي أم الزوجي ؟

ـ تحدث نظام الصعود إلى الأدوار النهائية في رياضة التنس؟

ـ تحدث عن مشاهداتك للتنس في الأولمبياد؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ←——— تنس الطاولة